



雨生百谷 时至暮春 此时重点做好健脾养肝

实习生 周佳月 通讯员 谢文竹

眼下已进入春季的最后一个节气谷雨。杭州市肿瘤医院中医护理专家表示,健脾祛湿、平肝养血是此时节的养生重点,并由此为老年朋友介绍几种适合春天的养生法。

四件事要坚持

护眼。坚持“20-20-20”原则,即持续用眼20分钟,看20英尺(大约6米)外的东西停留20秒以上,可有效缓解长时间用眼造成的视疲劳。每日早晚用热毛巾敷眼5-10分钟,可加速眼部血液循环。

梳头。每天梳头可舒展毛孔,促进新陈代谢,激发阳气顺脾气。经常梳梳头,刺激头部穴位,有助于阳气升发,还有助于预防感冒和头痛。

搓鼻翼。谷雨前后飞絮较多,早晚用冷水洗鼻和揉搓鼻翼,

有助缓解过敏。

适当运动。谷雨时节,应遵循“懒散形骸,勿大汗,以养脏气”的原则,适度运动。可以通过慢跑、游泳、散步、打太极拳等方式,让身体微微出汗,气血舒畅,从而提高免疫力。

常按两处穴位

专家还为大家推荐了两个养生穴位——大敦穴和阴陵泉穴。

用大拇指按压大敦穴,大敦穴位于足大趾靠近足次趾一侧的趾甲根旁约2毫米处,按压力度以有疼痛感为佳。按压时8-10秒为1次,每天睡前重复10次左右,可以起到清肝明目、开窍醒脑的作用。

阴陵泉穴位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷处,按压阴陵泉有益于健脾化湿,利水消肿。每次左右腿穴位各按摩60至100下,每日早晚各按摩一次即可,以穴位感到酸胀为适度。

饮食注重健脾除湿

在饮食方面,专家提醒,要注重健脾胃,除脾湿。

谷雨时节,降雨明显增多,空气湿度较大,而湿邪最伤脾胃。老年朋友平时要少吃黄瓜、番茄等寒凉食物,可多吃一些健脾利湿的食物,如薏苡仁、茯苓、山药等。健脾食物与大米一起煮粥食用,养生更佳。同时,饮食要注意“三减”,即减盐、减油、减糖。

春季也是平肝养血好时机,可多吃些滋养肝血的食物,平抑过于上亢的肝气。平时多吃含蛋白质、矿物质、维生素的食品,如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、大白菜等,可食用香椿、菠菜、荠菜等绿色时令蔬菜,促进肝气循环和代谢。

古人有饮谷雨茶的习惯。党参玫瑰花陈皮茶、杞菊养肝乌龙茶都很适合春末夏初饮用。



春季吃韭好时节 但三类人要少吃

如今正是吃韭菜的好时节,常吃韭菜能补充膳食纤维,促进肠胃蠕动,降低肠癌发生率,它还有助于预防动脉硬化,调控血压、血脂。

虽益处多,但三类人要少吃。

爱上火的人。此类人体质偏热,韭菜性温,偏于温补,大量进食会导致上火症状更严重。

肠胃不好的人。丰富膳食纤维能促进肠胃蠕动,但也不易消化。胃溃疡患者、肠胃不适、大便较稀的人最好少吃。

大病初愈者。由于体质较弱,消化能力较差,建议不要食用韭菜。
据养生中国

好消息! 种植牙集采已在这家医院落地 想要种牙换牙的你千万别错过!

种植牙可刷历年医保 来老年人专属口腔医院看牙更方便



“种植牙集采要落地了,种植牙会更便宜?”“是的!有些医院已经落地集采,现在就能享受优惠!”去年1月,国家相关部门出台政策,逐步扩大高值医用耗材集采覆盖面,明确要求将群众关注的种植牙纳入集采范围。眼下,杭州牙科医院集团及旗下如杭州老年口腔医院等子医院已经全面落实种植牙集采价政策,也就是说,持有杭州市医保的

老年人朋友,到杭州老年口腔医院种植牙或换活动假牙等,即可享受集采优惠价。

杭州牙科医院作为杭州亚运会的指定服务商,多年来一直热心于公益事业,并于今年4月20日正式启动“闪耀‘牙’运会 致敬守护者”暨杭州牙科医院集团惠民集采活动,对城市出租车司机、亚运会志愿者、媒体、广场舞协会、菜鸟快递等

奋战在一线的亚运保障工作相关的行业从业者,提供口腔护理诊治等便利,该活动将持续到今年12月。与此同时,杭州牙科医院集团于4月正式在全集团范围内全面启动惠民集采价格。

家有上述五类从业人员的请注意,相关从业者只需凭工作证即可至杭牙滨江总院免费享受建档、挂号、牙周检查、影像学检查、个性化口腔护理方案,以及预约诊疗绿色通道。另外,有种植牙需求的老年朋友也可享受惠民集采价,还可用历年医保账户支付,让种植牙变得更方便快捷、经济实惠。

作为杭牙集团旗下、专注于老年口腔问题的杭州老年口腔医院,近期也要成立4周年庆典,在解决老年人的复杂口腔问题,如常见慢性病患者的口腔问题等,有着丰富独到的经验,让老年患者在看牙过程中享受舒适服务。

值得一提的是,该老年口腔医

院提供五位一体日式贴心服务,如老人前来看牙可以享受专人接待,出行可代叫出租车,如遇到出行非常不便,提供上门接送服务;院区专设老年活动室和老伙伴下午茶,让病友变朋友;严格控制日接诊量,医生显微镜看牙;不定期会员活动日,还有多项活动福利;配备专属健康管家,提供温馨服务,看牙全流程变得便捷轻松、温暖周到。

牙好胃口就好,生活质量自然高。老年朋友们,不妨为自己多考虑一下,趁着集采落地,为自己“种”上一口好牙,实现高质量晚年生活。

记者 乐美真

杭州老年口腔医院联合本报为读者送出专属福利:

5月31日前到院礼:免费获得到院小礼品一份及免种植初诊检查费。

为保障就诊次序,请提前拨打本版右上方电话预约。